

# 2月11日（月・祝） ハッピーマンデーレッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					9:00~11:00 ファミリーコース 専用
	9:30~10:15 ZUMBA® 小早川 恵				
10:00					
	10:30~11:30 リズムキック ボクシングEX 高野 繭美		10:30~11:30 ヨガ60 吉野 天人		
11:00					
	11:45~12:45 太極扇 山口 すみれ		11:45~12:45 マットサイエンス 高野 繭美		
12:00					
	13:00~13:50 シェイプエアロ kiyomi		13:00~14:00 太極拳24式 山口 すみれ		
13:00					13:30~14:00 アクアZUMBA® 【定員55名】 田沼 栄一 <span style="float: right;">予約</span>
14:00	14:00~15:00 ZUMBA® kiyomi				<span style="color: green;">★</span> SP 14:10~14:40 アクアFit 田沼 栄一 <span style="float: right;">予約</span>
15:00	<span style="color: green;">★</span> SP 15:15~16:15 ジャイロキネシス 芝田 美花 <span style="float: right;">予約</span>				
16:00					
	16:30~17:30 シアターダンス 芝田 美花				
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

水中トレーニングのクラス  
です。  
筋力トレーニングを短い  
休憩時間で繰り返し、シェ  
イプアップを目指します♪  
【定員 55名】

骨盤と背骨を中心に、反る・丸め  
る・ひねる・側屈などあらゆる方向  
へ流れるように動かしていきます。  
同時に呼吸も意識する事で身体の  
内側から温まり寒くなり始めた時期  
におススメです!! 【定員 25名】

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リカバ-ション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------